

LITHUANIAN SWIMMING CHAMPIONSHIPS 2024



APRIL 3–6
(Wednesday – Saturday)

GIRSTUTIS POOL & SPORTS CENTER
(Kovo 11-osios g. 26, Kaunas)

WARM-UP AND COMPETITION GUIDELINES

- To enter the swimming pool, use the side entrance at the beginning of the parking lot (near the street).
- Lane one (1) will be used for **BACKSTROKE STARTS ONLY** (one-way direction). Backstroke ledges will be available.
- Lane eight (8) will be used for **DIVE START ONLY (no more than 20 m at the maximum speed / two-way direction)**.
- 2-7 lanes in the Competition Pool are **CIRCLE SWIMMING ONLY**. There is **NO DIVING IN CIRCLE SWIMMING LANES**, entry is feet first.
- Thirty (30) minutes before the end of the warm-up, lane seven (7) can be used for 25 m, 50 m or 100 m sprints.

1	2	3	4	5	6	7	8
BACK STROKE STARTS ↓						SPRINT LANE (until 30 min.)	DIVE START (20 m) ↓↑
1	2	3	4	5	6	7	8

- **During the warm-up it is NOT ALLOWED to use fins, paddles, rubber bands, snorkels, etc.**
- The rest area for the participants are specified in Appendix 1.
- The participants' meeting point is behind the secretary.
- In the entertainment zone, lanes one (1) and two (2) of the **25 M POOL CAN BE USED ONLY DURING THE COMPETITION (for cool-down swimming)**.
- Athletes' clothing will NOT be taken from the starting place during the competition.
- After finishing the heat, the swimmer must stay in the pool until the start signal for the next heat is given. Athletes must get out of the water through the sides of the swimming pool as soon as possible. Getting out over the start/finish of the pool's edge is **PROHIBITED**.
- Please familiarize yourself with the plan of the pool, which shows the meeting point of the participants, the medal ceremony place, the competition secretary, and the directions of movement.
- First aid is provided by contacting the nurse near **THE SECRETARY**.


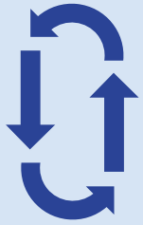






THANK YOU FOR YOUR UNDERSTANDING AND COOPERATION!

BALANDŽIO 3–6
(Trečiadienis – Šeštadienis)

GIRSTUČIO BASEINAS
(Kovo 11-osios g. 26, Kaunas)

REKOMENDACIJA, KAD VARŽYBOS VYKTŲ SKLANDŽIAI

- Varžybų dalyviai į baseiną įleidžiami pro šoninį įėjimą, kuris yra automobilių aikštelės pradžioje (netoli gatvės).
- Pramankštos metu 1 take galima daryti **TIK nugara** startus ir plaukti nugara į vieną pusę. Galima naudotis nugara starto įrenginiu.
- Pramankštos metu 8 take galima daryti **TIK startus nuo bokštelio ir plaukti 20 m maksimaliu greičiu. Startai ir plaukimai galimi iš abiejų pusių.**
- Pramankštos metu 2–7 takuose plaukiama ratu, negalima šokti iš stovimos padėties nei ant galvos nei ant kojų, įlipimas turėtų būti iš sėdimos padėties, kojos pirmos paliečia vandenį.
- Likus 30 min. iki apšilimo pabaigos 7 takas skiriamas „greičio testams“ plaukti tiek po 25, 50 ar 100 m.

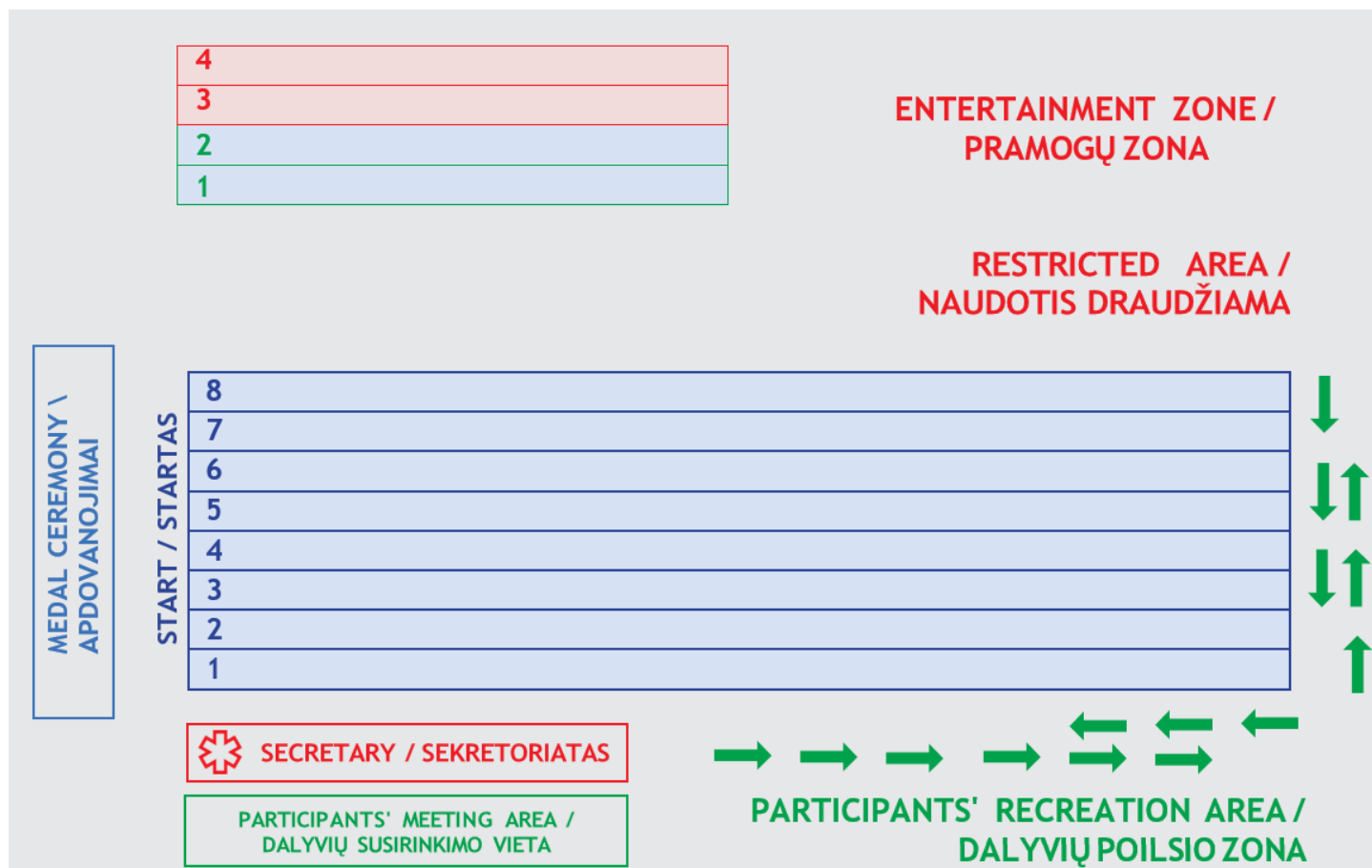
1	2	3	4	5	6	7	8
TIK STARTAI NUGARA 						GREIČIO TESTAI  (likus 30 min.)	STARTAI NUO BOKŠTELIO (20 m) 
1	2	3	4	5	6	7	8

- **APŠILIMO METU DRAUDŽIAMA NAUDOTI: PLAUKMENIS, LOPETĖLES, GUMAS, VAMZDELIUS ir kt.**
- Varžybų dalyvių poilsio zonos nurodytos Priede 1.
- Dalyvių susirinkimo vieta yra už sekretoriato (žr. baseino planą).
- Pramoginėje dalyje 25 m baseino 1 ir 2 taku **GALIMA naudotis tik varžybų metu (atsiplaukiojimui).**
- Varžybų metu sportininkų aprangos nuo starto vietos **NEBUS** nešiojamos.
- Plaukimuose baigus plaukti savo distanciją dalyviai pasilieka vandenyje, kol bus duotas startas sekančiam plaukimui. Finaliniuose plaukimuose – baigus distanciją kiek galima greičiau išlipame per baseino kraštus. Sportininkų išlipimas iš vandens vyksta per baseino šoninius kraštus. Išlipimas per starto/finišo kraštą **DRAUDŽIAMAS**.
- Prašome susipažinti su baseino planu, kuriame parodyta dalyvių susirinkimo vieta, apdovanojimo vieta, varžybų sekretoriatas, judėjimo kryptys.
- Pirmą pagalbą suteikiama kreipiantis į med. seserį, kuri bus **PRIE SEKRETORIATO**.

TIKIMĖS SUPRATINGUMO IR BEDRADARBIAVIMO!

Appendix 1 / Priedas 1

PLAN OF THE POOL / BASEINO PLANAS



ATTENTION!!!

Ensure that all personal belongings are always secure. Organizers are not responsible for the lost, stolen, or damaged personal items!!!

DĖMESIO!!!

Įsitinkite, kad visi asmeniniai daiktai yra saugūs. Organizatoriai neatsako už pametus, pavogtus ar sugadintus asmeninius daiktus!!!

RESULTS / REZULTATAI

